

エクササイズ

1回参加OK

わくわくシニアEX

毎週
月曜日!

身体ほぐし・調整・基礎体力の向上を楽しみながら行いましょう!!

・実施日:

4月	5日	12日	19日	26日
5月	10日	17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日

※日程はあくまでも予定です。変更や休講となる場合もあります。

・時間: 10:45~11:45

・場所: サンチェリー 武道場

・対象: シニア向け

・定員: 20名程度

・参加費: 1回 500円 (税込)

・講師: 本田みどり 先生

・受付: 教室開催日当日にサンチェリー総合受付にて参加料をお支払い下さい。

また、参加の初回は申し込み用紙の記入をお願い致します。

※教室参加カードは担当講師へお渡しください。

7・8月は場所と時間に
変更があります



●お問い合わせ● グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリー総合受付



0829-31-5980



<https://suncherry.hatsukaichi-sports.net/>